令和８年 **11月**

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39−2338
FAX 39−5413

2（月）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さばのてりやき 1きれ 赤

ゆずかあえ

だいこん	25 緑	さとう	0.93 黄
こまつな	8 緑	す	0.5
		ゆずかじゅう	0.43 緑
		しょうゆ	0.31

ぶたじる

ぶたにく	12 赤	ごぼう	10 緑
あつあげ	15 赤	きのこミックス	5 緑
たまねぎ	15 緑	あおねぎ	3 緑
じゃがいも	15 黄	みそ	6.5 赤
にんじん	15 緑	だしパック	1.15
こんにゃく	10 緑		

598

3（火）

文化の日



4（水）

とりどんぶり **牛乳** 赤

ごはん	黄		
とりにく	44 赤	おろししょうが	1 緑
ひきわりだいず	16 赤	しょうゆ	4.66
たまねぎ	32 緑	さとう	2.94 黄
にんじん	19 緑	みりん	0.7
えだまめ	5 緑	あぶら	0.5 黄

ごまみそあえ

キャベツ	16.5 緑	すりごま	2 黄
もやし	15 緑	みそ	3 赤
こまつな	10 緑	さとう	2.2 黄

ミニポテト 27.5 黄

623

5（木） 清水小バイキング

パン 黄 **牛乳** 赤

こめこホキフライハニーマスタード

こめこホキフライ1こ 赤

揚げ油	黄	しょうゆ	0.9
たまごなしﾏﾖﾈｰｽﾞ	5 黄	つぶﾏｽﾀｰﾄﾞ	0.75
はちみつ	2 黄	さとう	0.72 黄

あおパパイアサラダ

キャベツ	28 緑	あおパパイア	5 緑
こまつな	8 緑	わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.5 黄

ミネストローネ

ベーコン	5 赤	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟのもと	1.9
じゃがいも	30 黄	あかワイン	1
たまねぎ	25 緑	ｵﾘｰﾌﾞあぶら	0.48 黄
にんじん	15 緑	しょうゆ	0.48
マッシュルーム	3 緑	しお	0.05
セロリ	0.5 緑	こしょう	0.02
おろしにんにく	0.3 緑	バジル	0.02
（トマトピューレー	10 ）	パセリ	0.02

607

6（金）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

わふうにくだんご 2こ 赤

ツナとわかめのすのもの

わかめ	0.5 赤	さとう	1.75 黄
ツナ	5 赤	す	1.68
キャベツ	20 緑	しょうゆ	1.05
きゅうり	10 緑		

だいずのいそに

ひじき	1.5 赤	ほししいたけ	0.9 緑
とりにく	10 赤	さけ	2.1
だいず	20 赤	しょうゆ	2.1
あぶらあげ	3 赤	さとう	1.8 黄
にんじん	15 緑	あぶら	0.5 黄
たけのこ	8 緑	みりん	0.8
つきこんにゃく	8 緑		

604

9（月）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ししゃもフリッター 2ひ 赤
揚げ油 黄

ごぼうサラダ

ささみフレーク	5 赤	とうもろこし	7.7 緑
ごぼう	16.5 緑	かおりごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.8 黄
きゅうり	8 緑		

げんきボールいりすましじる

えだまめとじゃこのげんきボール 25 赤

あぶらあげ	5 赤	ほししいたけ	0.5 緑
だいこん	25 緑	しょうゆ	2.7
たまねぎ	20 緑	しお	0.17
にんじん	15 緑	だしパック	1.15

11月8日は いい歯の日

685

10（火）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ハンバーグケチャップソース

ハンバーグ	1こ 赤	さとう	0.25 黄
ケチャップ	5	とんかつソース	0.19
あかワイン	0.31	しょうゆ	0.1

ポテトサラダ

じゃがいも	35 黄	たまごなしマヨネーズ	6 黄
にんじん	8 緑	さとう	0.4 黄
えだまめ	7 緑	す	0.4

はくさいスープ

ぶたにく	10 赤	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟのもと	1.9
たまねぎ	25 緑	しろワイン	1
はくさい	25 緑	あぶら	0.5 黄
ごぼう	7 緑	しお	0.05
ほうれんそう	5 緑	こしょう	0.02
マッシュルーム	3 緑	パセリ	0.02

643

11（水）

きのこごはん **牛乳** 赤

ごはん 黄 きのこごはんのもと 13.5

やきぐりコロッケ 1こ 黄
揚げ油 黄

キャベツのごまずあえ

ちりめんじゃこ	3 赤	す	1.54
キャベツ	30 緑	しょうゆ	1.44
こまつな	8 緑	さとう	1.08 黄
ごま	2 黄		

まめまめみそしる

とうふ	25 赤	じゃがいも	15 黄
あぶらあげ	5 赤	とうにゅう	15 赤
たまねぎ	30 緑	みそ	6.5 赤
にんじん	15 緑	だしパック	1.15

「まめまめみそしる」には、まめからできたたべものが、たくさんはいっています。ぜんぶでいくつはいっているでしょう？

636

12（木） あやの台小バイキング

パン 黄 **牛乳** 赤

とりにくのパリパリやき

とりにく	1きれ 赤	しお	0.2
おろしにんにく	1 緑	こしょう	0.03

イタリアンサラダ

キャベツ	32 緑	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.5 黄
こまつな	8 緑		

あきあじシチュー

ぶたにく	25 赤	こめこﾎﾜｲﾄﾙｳ	7
たまねぎ	50 緑	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟのもと	0.5
じゃがいも	25 黄	しろワイン	1
にんじん	25 緑	あぶら	0.5 黄
さつまいも	20 黄	こしょう	0.02
きのこミックス	8 緑	パセリ	0.02

ぎゅうにゅう 20 赤

654

13（金）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

パンガシウスのチリソース

パンガシウスでんぷんつき 1きれ 赤

揚げ油	黄	チリソース	5.19
		ケチャップ	2.3

かんてんサラダ

かんてん	0.3 赤	こまつな	8 緑
ツナ	5 赤	（ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.4 黄）
キャベツ	22 緑		

ビーフンスープ

ぶたにく	8 赤	にんじん	15 緑
とうふ	25 赤	ほししいたけ	0.5 緑
ビーフン	3 黄	ちゅうかｽｰﾌﾟのもと	1.3
じゃがいも	15 黄	ごまあぶら	0.5 黄
たまねぎ	15 緑	しょうゆ	0.3
もやし	15 緑	こしょう	0.02

594

16（月）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ほねくのいそべあげ

ほねくあげ	1まい 赤	あおさ	0.04 赤
こめこ	6 黄	揚げ油	黄
でんぷん	2 黄		

うめおかかあえ

はくさい	27 緑	かつおぶし	0.7 黄
こまつな	10 緑	ばいにく	1.19 緑
にんじん	5 緑	しょうゆ	0.34

さつまいものみそしる

ぶたにく	10 赤	ごぼう	8 緑
あつあげ	20 赤	きのこミックス	5 緑
さつまいも	30 黄	みそ	6.5 赤
たまねぎ	15 緑	だしパック	1.15
だいこん	15 緑		

656

17（火）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

かんとうに

ぎゅうにく	18 赤	こんにゃく	20 緑
がんもどき	30 赤	しょうゆ	5.3
さつまあげ	15 赤	さとう	2
じゃがいも	40 黄	みりん	1
だいこん	40 緑	さけ	1
にんじん	20 緑	だしパック	0.3

しそひじきあえ

はくさい	33 緑	しそひじき	3.5 赤
こまつな	10 緑		

おさかなナゲット 1こ 赤

607

18（水）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

あじのなんばんづけ

あじでんぷんつき1きれ	赤	す	2
揚げ油	黄	しょうゆ	2
あおねぎ	2 緑	さとう	2 黄
		いちみ	0.01

ごまマヨネーズサラダ

ちりめんじゃこ	4 赤	たまごなしﾏﾖﾈｰｽﾞ	3.9 黄
だいこん	25 緑	す	0.5
こまつな	10 緑	しょうゆ	0.5
ごま	2 黄		

もずくスープ

もずく	12 赤	おろししょうが	0.5 緑
ぶたにく	10 赤	ちゅうかｽｰﾌﾟのもと	1.3
たまねぎ	30 緑	さけ	1
もやし	15 緑	ごまあぶら	0.5 黄
にんじん	10 緑	しょうゆ	0.35
あおねぎ	3 緑	こしょう	0.02
ほししいたけ	0.5 緑		

609

19（木）

パン 黄 **牛乳** 赤

ウインナーポトフ

カクテルウインナー	20 赤	しろワイン	1.5
じゃがいも	45 黄	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟのもと	1.5
たまねぎ	40 緑	あぶら	0.9 黄
だいこん	40 緑	しょうゆ	0.14
にんじん	20 緑	しお	0.08
きのこミックス	5 緑	こしょう	0.03
		パセリ	0.02

ビーンズサラダ

ささみフレーク	5 赤	きんときまめ	8 黄
だいず	8 赤	（ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.7 黄）
キャベツ	24 緑		

はしオムデミグラスソース

オムレツ	1こ 赤	ケチャップ	1
マッシュルーム	1 緑	さとう	0.3 黄
おろしにんにく	0.05 緑	あぶら	0.15 黄
こむぎなしﾊﾔｼﾙｳ	1.56	こしょう	0.02
あかワイン	1.25		

590

20（金）

げんきっ子こんだて

ひねどりとかきの カレーライス **牛乳** 赤

ごはん	黄	おろししょうが	0.5 緑
ひねとりにく	25 赤	こめこカレールウ	12 黄
たまねぎ	60 緑	ケチャップ	2
じゃがいも	40 黄	あかワイン	1.5
にんじん	22 緑	あぶら	1 黄
さつまいも	15 黄	ウスターソース	1
かき	10 緑	カレーこ	0.04
マッシュルーム	5 緑	こしょう	0.03
おろしにんにく	0.5 緑		

かいそうサラダ

ひじきのかいそうミックス1 赤（あおじそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2.7）
とうもろこし 20 緑

624

23（月）

勤労感謝の日



24（火）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さわらのさいきょうやき 1きれ 赤

じゃことキャベツのあまずあえ

ちりめんじゃこ	3 赤	す	1.7
ひじき	0.4 赤	さとう	1.6 黄
キャベツ	26 緑	しょうゆ	1
こまつな	10 緑		

けんちんじる

とうふ	23 赤	あおねぎ	3 緑
あぶらあげ	7 赤	しょうゆ	2.7
だいこん	20 緑	みりん	0.48
さといも	15 黄	しお	0.17
にんじん	10 緑	だしパック	1.15
ごぼう	10 緑	あぶら	0.5 黄
こんにゃく	5 緑	ごまあぶら	0.5 黄

いい和食の日

585

25（水）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

マーボーあつあげ

ぶたひきにく	25 赤	あかみそ	4.2 赤
あつあげ	60 赤	しょうゆ	2
たまねぎ	52 緑	さけ	1.76
にんじん	16.6 緑	さとう	1.76 黄
しろねぎ	4 緑	ごまあぶら	0.7 黄
ほししいたけ	0.88 緑	ちゅうかｽｰﾌﾟのもと	0.33
おろししょうが	0.53 緑	トウバンジャン	0.17
おろしにんにく	0.44 緑	でんぷん	0.8 黄

ちゅうかマヨサラダ

ツナ	5 赤	たまごなしﾏﾖﾈｰｽﾞ	5.55 黄
キャベツ	25 緑	しょうゆ	0.08
こまつな	8 緑	ごまあぶら	0.08 黄
きゅうり	7 緑	こしょう	0.01

りんごゼリー 1こ 黄

セレクト：恋野小、三石小、高野口中

683

26（木） 応其小バイキング

パン 黄 **牛乳** 赤

クリスピーチキン 1こ 赤
揚げ油 黄

コールスローサラダ

キャベツ	30 緑	あぶら	1.1 黄
こまつな	5 緑	しお	0.11
す	2.64	こしょう	0.01
さとう	1.65 黄		

さつまいものとうにゅうチャウダー

あさり	5 赤	マッシュルーム	4 緑
ベーコン	5 赤	とうにゅう	20 赤
だいず	10 赤	こめこﾎﾜｲﾄﾙｳ	5
たまねぎ	30 緑	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟのもと	0.5
さつまいも	30 黄	こしょう	0.02
にんじん	12 緑	パセリ	0.02
しろいんげんまめ	10 黄		

632

27（金）

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さばのみぞれに 1きれ 赤

こんぶあえ

キャベツ	25 緑	ごま	0.58 黄
もやし	9.7 緑	しおこんぶ	0.7 赤
こまつな	9.2 緑	（しょうゆ	0.4 ）
かつおぶし	0.58 赤		

だいこんとにんじんのみそしる

わかめ	0.4 赤	にんじん	15 緑
とうふ	20 赤	ほししいたけ	0.5 緑
あぶらあげ	5 赤	みそ	6.5 赤
だいこん	40 緑	だしパック	1.15

604

30（木）

ぶたキムチどん **牛乳** 赤

ごはん	黄	おろししょうが	0.45 緑
ぶたにく	45 赤	しょうゆ	3.2
たまねぎ	38 緑	さけ	1.5
はくさい	27 緑	さとう	0.95 黄
はくさいキムチ	16.2 緑	あぶら	0.48 黄
おろしにんにく	0.45 緑		

ナムル

もやし	27 緑	しょうゆ	1.32
にんじん	6 緑	ごまあぶら	0.72 黄
こまつな	6 緑	さとう	0.36 黄
ごま	2 黄		

みそポテト

じゃがいも	40 黄	みそ	2 赤
でんぷん	1 黄	さとう	2.45 黄
揚げ油	黄	しょうゆ	0.22

617

今月のよてい

２１日は「ふるさと誕生日（和歌山県の誕生日）」です。それにちなみ、２０日（金）は橋本市産の「ひねどり」と「柿」を献立に取り入れます。『げんきっ子こんだて』でも紹介します。

また、２４日（火）は「和食の日献立」です。だしを使った日本らしい味わいを楽しみましょう。

２５日（水）セレクト給食　恋野小、三石小、高野口中

☆献立表の数量は、小学校中学年の１人当りの分量で単位はｇです。
☆小学校低学年は中学年の分量の 10%減
☆小学校高学年は中学年の分量の 10%増
☆中学生は小学校中学年の分量の 20%増

給食センターホームページ
http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

橋本市でとれる今月のやさいなど

だいこん、こまつな、さつまいも、キャベツ、にんじん、あおパパイア、マッシュルーム、かきを取り入れる予定です。



食べ物の三つの働き

- **黄**：主にエネルギーのもとになる食品（米、パン、めん類、いも類、さとう、あぶらなど）
- **赤**：主に体をつくるもとになる食品（魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど）
- **緑**：主に体の調子を整えるもとになる食品（果物、野菜、きのこなど）

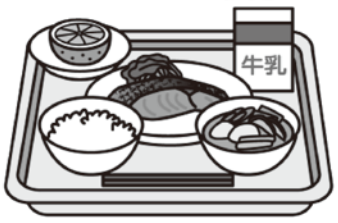
☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



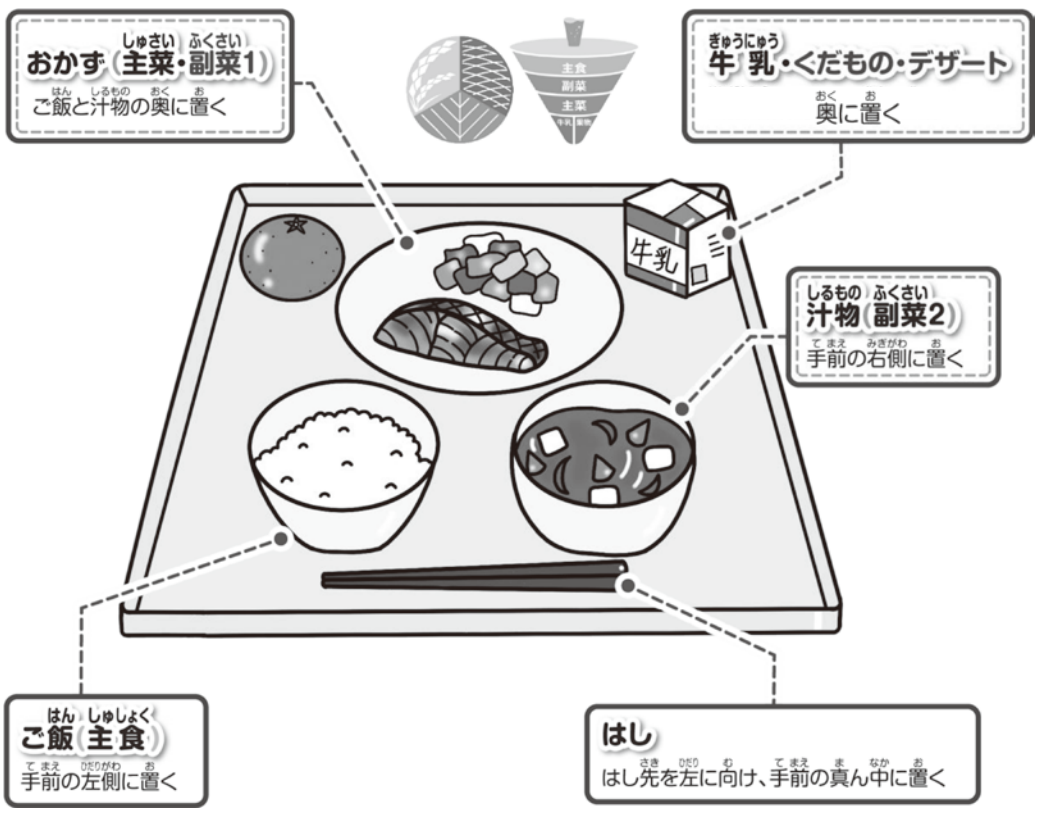
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年１１月２４日は「和食の日」、そして、１１月は「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



食器を美しく並べて食べていますか？

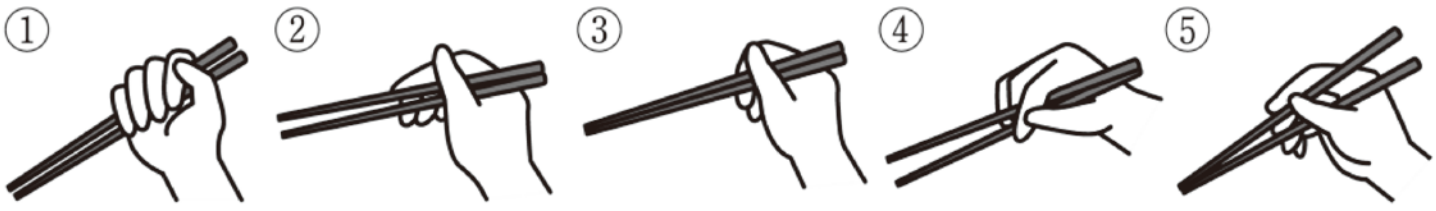
～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています（ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります）。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



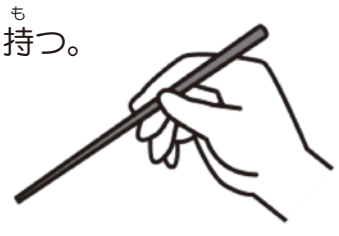


【正しい持ち方は⑤です】

左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。